



Miércoles 30 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.888 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

LABORAN EN EMPRESA EN PATAZ Y FAMILIARES TEMEN POR SUS VIDAS

SECUESTRAN A 13 TRABAJADORES DE MINERA





FRANK MONZÓN (SECUESTRADO)


NÍLVER JOEL PÉREZ (SECUESTRADO)

▸ La última vez que tuvieron comunicación con ellos fue el pasado 25 de abril. ▸ Piden la intervención del Ejército, policía y gobierno. Estarían pidiendo 4 millones de soles para liberarlos. PÁGINA 2


JHON FACUNDO (SECUESTRADO)

SUELTAN LA CTS



▸ Congreso firmó ley para retiro del 100 por ciento de los fondos. PÁG. 4

"ES ALCAHUETA"



▸ Magaly le da duro a Alejandra por hablarle de Vania a Mario. PÁG. 8

EXIGEN S/4 MILLONES PARA LIBERAR A TRABAJADORES DE EMPRESA R&R

Secuestran a 13 trabajadores de mina

✚ Habrían sido capturados por la banda criminal que lidera "Cuchillo" en Pataz. ✚ Familiares exigen urgente intervención del Gobierno y el Ejército.



LOS TENDRÍAN DENTRO DE UNA MINA.

Yolanda Goicochea

LA LIBERTAD. La violencia en la provincia de Pataz, región La Libertad, no tiene cuando acabar, esta vez 13 trabajadores de la empresa contratista R&R fueron secuestrados por delincuentes que ingresaron a la mina violentamente.

Según audios difundidos por sus compañeros, los secuestradores pertenecerían a una banda criminal liderada por un sujeto conocido como "Cuchillo", y estarían exigiendo el pago de 4 millones de soles para liberar a los retenidos.

"Quien tiene a nuestros muchachos es un delincuente apodado 'Cuchillo' y los tiene en una mina", comentó un trabajador de la mina muy consternado.

FAMILIARES PREOCUPADOS

Al conocer la desaparición de los trabajadores, sus familiares llegaron muy preocupados a los exteriores del Colegio Modelo La Plaza Bolognesi en Trujillo para denunciar y solicitaron apoyo del Gobierno y el Ejército. Enfatizaron que viajarán a la zona para conocer mayores detalles de lo ocurrido.



FAMILIARES VIAJARÁN A LA ZONA.

Se supo que el viernes 25 de abril fue el último día que habrían tenido comunicación con ellos. Yuli Chávez, pareja de Jhon Cristian Facundo Inga, exigió a las autoridades buscar a los 13 desaparecidos. "Queremos que nos saquen de la incertidumbre de lo que estamos pasando porque no recibimos noticias, no tenemos información, no sabemos si están bien o están mal, no tenemos evidencias, ya son cinco días que están dentro del socavón y no tenemos ningún tipo de noticia", indicó.

La empresa R&R, que realiza trabajos formales y legales en la zona para la minera Poderosa, solicitó apoyo urgente de la Policía Nacional y del Ministerio del Interior (Mininter) para rescatar a sus trabajadores. Se supo que los hombres que secuestraron a los trabajadores serían parte de una red criminal que opera en la zona, donde la minería ilegal tiene una fuerte presencia.

CAEN LOS CHUKYS DE CHONTA EN SJL

Menores son sicarios



SON DOS DETENIDOS.

Agentes de la Policía Nacional capturaron a dos sicarios de la banda criminal Los Chukys de Chonta en San Juan de Lurigancho, mientras transitaban en el distrito a bordo de una moto y con un arma de fuego, aproximadamente a las 11:00 de la noche.

El coronel Frank Ricardo Chávez, PNP de SJL, indicó que los maleantes juveniles tienen 15 y 14 años, y fueron intervenidos cuando transitaban en actitud sospechosa por el distrito, el pasado domingo. "Nuestro instinto policial nos hizo presumir que algo estaba pasando. Y acertamos con la detención", dijo. El agente contó que los sicarios juveniles detenidos venían siendo reclutados por grupos criminales. "Estos menores han sido reclutados durante un tiempo por otros delincuentes más peligrosos que les decían qué hacer", añadió.

MALEANTES DISPARAN CONTRA SU VEHÍCULO

Ni bodegueros se salvan



SON SEGUIDOS POR LOS DELINCUENTES.

Una familia de bodegueros vive aterrorizada por sujetos que los siguen diariamente y dispararon contra su vehículo. Los afectados, que tienen hijos menores traumatizados por la situación, desconocen el motivo del acoso, pues los delincuentes no les han exigido dinero, solo insisten en tener un diálogo.

Las víctimas claman por mayor presencia policial mientras los niños se niegan a asistir al colegio por miedo. Este caso evidencia nuevas modalidades de acoso criminal en las que los extorsionadores mantienen en vilo a sus víctimas.

el Popular | Miércoles 30 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.888 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EXTORSIONADORES DISPARARON A CONDUCTOR DE COLECTIVO CERCA DE SU CASA

Choferes de El Urbanito no salen a trabajar por atentado

✚ Delincuentes suben como pasajeros y dejan papeles con amenazas.



CONDUCTOR RESULTÓ HERIDO.

Temen por sus vidas. Los choferes de la empresa de colectivos El Urbanito, en San Juan de Lurigancho, no salieron a trabajar ayer después de que en la víspera un chofer fue baleado cerca de su casa por extorsionadores. Ocurrió en la zona de Juan Pablo II.

Ante este violento hecho, los conductores de la misma ruta decidieron suspender parcialmente sus labores como muestra de solidaridad. "Lo hacemos por respeto a nuestro colega herido", indicaron.

Uno de los choferes afectados contó que las amenazas de los extorsionadores son como el pan de cada día.

"A pesar del miedo, suben como pasajeros y te dejan papeles escritos con amenazas. Es algo frecuente", denunció. El conductor lamentó lo ocurrido y explicó que, aunque la familia teme por su seguridad, muchos deben seguir trabajando por necesidad. "La familia no quiere, pero la necesidad es grande", refirió.

CHOFER FUE HERIDO

La víctima Martín Pucará Poma, de 63 años, fue trasladado de emergencia al Hospital de Canto Grande. Su estado de salud permanece reservado. El ataque ocurrió a las 10:00 de la noche del último lunes, cuando presuntos extorsionadores interceptaron al colectivero y le dispararon mientras cubría su ruta habitual en la zona de San Juan Pablo II, en San Juan de Lurigancho. La víctima se encontraba ya cerca a su casa.



Todo mal

Este hecho violento pasa en pleno estado de emergencia en Lima y Callao, generando gran preocupación entre los transportistas, quienes denuncian el incremento de la violencia.

FRENTE A SUPERMERCADO EN EL CALLAO

Acribillan a taxista



ATACADO A BALAZOS.

La violencia no tiene cuando acabar en el Callao. Ayer un taxista fue atacado a balazos mientras se encontraba en las puertas del supermercado Tottus, en la cuadra seis de la av. Sáenz Peña.

La víctima Steven Flores Olsen (35) fue baleado por sicarios que abrieron fuego sin decir alguna palabra y lo dejaron gravemente herido.

Según testigos, los sicarios se acercaron al automóvil, disparando en varias veces contra el taxista. Los delincuentes lograron impactar al conductor en varias partes del cuerpo, alcanzando al menos cinco balazos, principalmente en el brazo.

El herido fue trasladado al hospital Daniel Alcides Carrión, donde el estado de la víctima es estable.

EN CORTO



ACUSAN A POLICÍA DE INTENTAR ROBAR EN MESA REDONDA

Un miembro de la Policía fue denunciado por miembros de la Cámara de Comerciantes tras ser sorprendido intentando robar mercadería de la zona afectada por un incendio ocurrido semanas atrás en Mesa Redonda. Los comerciantes vieron a un sujeto semi uniformado cargando productos en costales blancos y cuando fue sorprendido salió corriendo. Quedó registrado en las cámaras de seguridad.



ENCUENTRAN A HOMBRE ATRAPADO EN UN CERRO

Artemio Gómez Anyosa de 54 años reportado como desaparecido fue encontrado en la zona alta de un cerro en Huampaní-Chosica. Según los reportes, Artemio había subido solo al cerro, pero al llegar a la cima, no pudo bajar. Durante cuatro días, permaneció atrapado sin agua ni comida, soportando las extremas condiciones climáticas.



MOMENTOS DE TERROR.

DELINCUENTES BALEARON VEHÍCULO EN PLENO VIAJE

Pasajeros se arrojan al piso en ataque a bus



Otra vez el terror se apoderó de los pasajeros del transporte público. Esta vez sicarios a bordo de una moto atacaron con armas de fuego a un bus de la Línea T en Chorrillos, unos 40 pasajeros se lanzaron abruptamente al piso del vehículo.

Esto ocurrió la noche del lunes a las 7:50 p.m. cuando un bus de la empresa ETUSA, fue atacado por delincuentes armados cuando circulaba por la av. Santa Anita.

En ese momento, los pasajeros se lanzaron al suelo en medio de la ráfaga de disparos contra el vehículo, que fue captado por cámaras de seguridad. El chofer realizó maniobras para estacionar el bus y poner a los pasajeros a salvo. Pese a lo ocurrido nadie resultó herido.

No es la primera vez que esta empresa de transportes es atacada por extorsionadores. En setiembre de 2024, también sufrieron un atentado.

POR DEJAR LIBRE A 16 DELINCUENTES

PNP denunciará a fiscal



TOMARÁN ACCIONES LEGALES.

Hartos de que fiscales suelten a delincuentes que atrapa la Policía, Máximo Ramírez, abogado de la Policía Nacional del Perú, anunció que tomará acciones legales contra la fiscal Jessica Gomero, después de que ella liberara a 16 personas detenidas en un operativo policial en Ate. Las capturas se realizaron en un presunto búnker usado para cometer delitos.

La fiscal sostuvo que no se presentaron pruebas suficientes para sustentar los delitos de proxenetismo, tráfico de drogas y extorsión. En la Fiscalía, los únicos indicios fueron un arma de fuego y marihuana, por lo que solo los acusó de peligro común y posesión ilegal de droga.

AHORA PRESIDENTA DINA BOLUARTE DEBERÁ COLOCAR AUTÓGRAFA PARA PROMULGAR LA LEY

Congreso firmó retiro de CTS

✚ Más de seis millones de peruanos accederían al 100% de sus fondos, según cifras oficiales.

Ayer, el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, firmó la autógrafa de la ley que autoriza a los trabajadores a disponer libremente hasta el 31 de diciembre del 2026 del 100% de los depósitos de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS). Conoce el detalle de la autógrafa.

Ahora el Parlamento deberá enviar al Poder Ejecutivo la autógrafa de ley para su promulgación. El Ejecutivo tendrá 15 días para promulgar u observar el dictamen. De tener una observación, el Congreso puede aceptar las observaciones o rechazarlas, aprobando la norma por insistencia.

"Esperemos que se promulgue lo más rápido por el Ejecutivo", sostuvo Salhuana, presidente del Legislativo.

La norma autoriza a los trabajadores, por única vez y hasta el 31 de diciembre del 2026, a disponer en forma voluntaria del 100% de los depósitos por CTS.

RETIRAN TODO

El dictamen aprobado por el Pleno autoriza también el retiro de hasta el 100%, en cualquier momento, de la CTS para casos de enfermedad terminal o diagnóstico de cáncer, y cubrir necesidades ante la crisis económica.

La iniciativa modifica el artículo 42 del DL 650, Ley de Compensación por Tiempo de Servicios (CTS) con el siguiente texto: "El trabajador en caso de ser diagnosticado con enfermedad terminal o cáncer debidamente acreditados ante el empleador, podrá efectuar en cualquier momento el retiro del 100% de su depósito de CTS e intereses acumulados. El cálculo se efectúa a la fecha en que el trabajador solicita dicho retiro total".

Dicha disposición les permitirá afrontar el incremento del costo de vida de forma intempestiva, que enfrentan por padecer una grave enfermedad.

Sobre el retiro, los especialstas indican que esta medida transitoria permite afianzar el crecimiento de la economía. En Perú, al menos seis millones tienen CTS. Esto significa que alrededor del 31% de los trabajadores formales reciben la Compensación por Tiempo de Servicios.



PRÓXIMO MES, MÁS DE 6 MILLONES QUE CUENTAN CON CTS PODRÍAN RETIRAR EL 100% DE SUS AHORROS.

Desde el 27 demayo

Si la presidenta no aprueba el retiro, el Congreso podría aprobarlo por insistencia el 14 de mayo y la promulgación de la ley se haría el 16. En adelante, el Ministerio de Trabajo tiene diez días para reglamentar el retiro, es decir el 26 de mayo. Y el retiro de la CTS se haría desde el 27 de mayo.



LE ASIGNARON SUELDO DE 19 MIL SOLES, NADA MENOS.

SALHUANA LA LLEVÓ A LABORAR AL CONGRESO

Consiguió trabajo a ahijada de Acuña

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, defendió la contratación de la militante de APP, Yessenia Lozano, que se desempeña como encargada del Centro de Modalidades Formativas. Aseguró que él recomendó que Lozano ingresara a laborar en el Legislativo.

"No hay un motivo objetivo para retirarla, ella es una joven profesional y aquí en el Congreso damos oportunidades para que los jóvenes asuman roles importantes. Si ella estuviera involucrada en un tema ilícito o corrupción tengan la seguridad que la retiraríamos de inmediato", dijo Salhuana. Pese a que el reglamento del Congreso indica que las personas con bachiller solo pueden ganar 6.000 soles, pero la joven gana 19 mil.

INDICA PREMIER EN TORNO A AEROPUERTO

Fallas fueron provocadas




SE INVESTIGA EL CASO QUE DEJÓ VARADOS A PASAJEROS.

Para el premier Gustavo Adrianzén, las fallas en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, que ocasionó la cancelación de vuelos el día lunes, habría sido causado por una falla humana y anunció que se investigará el hecho para encontrar a los responsables.

"No ha sido una falla en el radar. Hay una alta sospecha, no quiero afirmar nada categóricamente, hay una alta sospecha de que el incidente puede haber sido provocado por mano humana. Eso es muy preocupante. Estamos revisando lo que ha sucedido, la investigación nos dirá cuál ha sido la causa del proceso y si ha sido obra humana. Habrá que investigar que hay detrás de ello, cuáles han sido las intenciones porque estos hechos no se pueden repetir", declaró Adrianzén ayer desde Piura.



COMO EN EL PASADO, FALSIFICARON FIRMAS PARA LAS ELECCIONES.

EL PARTIDO DE KEIKO FUJIMORI

FP tiene firmas falsas

También juega chueco. Fuerza Popular, el partido político de Keiko Fujimori, presentó 2.165 firmas falsas ante el Jurado Nacional de Elecciones (JNE) para postular a la presidencia en las Elecciones 2026, según detalló el informe técnico del Registro de Identificación y Estado Civil (Reniec).

Se supo que las rúbricas fueron firmadas por un mismo puño; sin la autorización de los ciudadanos inscritos.

El Reniec emitió dos informes tras la revisión de las fichas de afiliados que presentó Milagros Takayama Jiménez: en el primero, en noviembre del 2024, concluyó que un total de 2.040 firmas presentadas por Fuerza Popular son compatibles con la falsificación y ahora último, donde presentan 2165 firmas falsas.

ESTÁN ENTRE MILES DE AFECTADOS POR INSCRIPCIONES FALSAS

Policías y militares fueron afiliados a partidos políticos

✚ El JNE adoptará las acciones necesarias frente a esta situación.

FOTO: DIFUSIÓN





OFICIALES DE ALTO RANGO EN LA PNP Y LAS FF.AA. FUERON REGISTRADOS SIN SU CONSENTIMIENTO.

Miembros activos de la Policía Nacional del Perú (PNP) y de las Fuerzas Armadas figuran como afiliados en partidos políticos en proceso de inscripción, que está prohibido por ley. Entre los casos detectados hay coroneles y un general en funciones. Las normas establecen que estas afiliaciones pueden derivar en sanciones graves, como el retiro.

Las instituciones afectadas aseguran que las inscripciones se hicieron sin consentimiento. La Dirección de Recursos Humanos de la PNP pidió a sus agentes revisar si están afiliados y, de ser así, iniciar el proceso de desafiliación. El Ejército también anunció que denunciará estas inscripciones irregulares. Además, el Jurado Nacional de Elecciones (JNE) tomará acciones legales contra los partidos responsables de estas prácticas indebidas. La entidad también puso a disposición los documentos necesarios.



Desafilación gratuita

El JNE recordó que ahora es posible desafiliarse de manera gratuita, de forma presencial o virtual. Esta medida facilita el trámite para quienes fueron inscritos sin consentimiento.

EN CORTO

PAGABA S/180, PERO AHORA LLEGA RECIBO POR S/4.316

Rosario Córdova Contreras denunció un cobro de 4.316,40 soles en su recibo de agua de diciembre del 2024, cuando normalmente paga entre 120 y 180 soles. Cordová expresó que nunca había tenido una factura tan alta y desconoce el origen de ese monto. Pese a presentar su reclamo a Sedapal, la respuesta fue que debía recurrir a la vía judicial. La afectada solicitó una revisión de su situación, ya que considera que el monto es totalmente injustificado por parte de Sedapal.

MEDIDA ENTRARÁ EN VIGOR EL 22 DE MAYO

Multas para motociclistas sin chaleco con placa

FOTO: DIFUSIÓN



EL GREMIO REALIZARÁ UNA MARCHA PACÍFICA EL JUEVES 1 DE MAYO.

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) aprobó nuevas regulaciones para los motociclistas, exigiendo el uso de cascos y chalecos con especificaciones detalladas, como el número de matrícula de la moto en el chaleco. Estas medidas se aplicarán en Lima y Callao desde el 22 de mayo, y en el resto del país a partir del 22 de junio. Las nuevas reglas generaron controversia entre los motociclistas, que critican la falta de diálogo y las medidas impuestas de manera apresurada. Los representantes del gremio aseguran que estas medidas no resolverán los problemas de seguridad y solo afectan injustamente a los motociclistas.

ESTUDIANTES DE LA UNMSM TOMARON INSTALACIONES

Exigen mejoras en comedor

PIDEN MEJORAR LA INFRAESTRUCTURA.

Estudiantes del comité de Comensales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) tomaron las oficinas administrativas de Bienestar Universitario para exigir mejoras laborales para los trabajadores del comedor universitario y la ampliación del servicio. Piden aumento de raciones, ampliación del horario de atención y más personal. Denuncian que las autoridades no cumplieron con lo pactado. Además, señalan problemas en la infraestructura y en la organización del servicio. La Federación Universitaria de San Marcos respalda la protesta y critica la falta de soluciones por parte de las autoridades, que no mostraron interés en resolver las dificultades del comedor universitario.

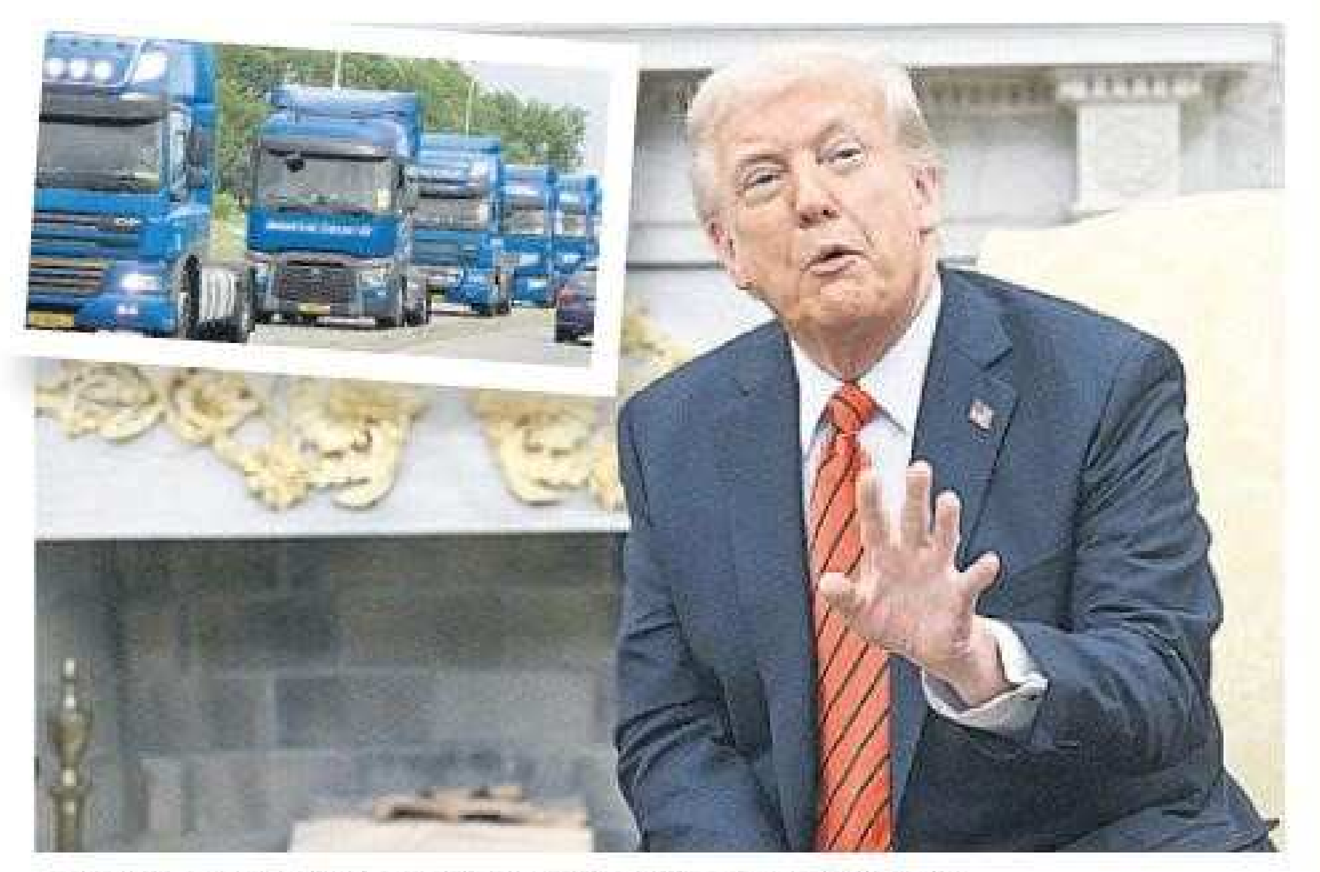
EL DECRETO FUE OFICIALIZADO POR MOTIVOS DE SEGURIDAD NACIONAL

Trump exige que los camioneros en EE.UU. dominen el inglés

✚ El Departamento de Transporte incluirá una prueba de inglés obligatoria.

WASHINGTON. El presidente Donald Trump firmó una orden ejecutiva que obliga a los camioneros en EE.UU. a hablar inglés, con el fin de mejorar la seguridad pública. El Departamento de Transporte deberá aplicar una prueba de inglés como parte del proceso.

Igualmente, la Casa Blanca sostiene que los problemas de comunicación con autoridades son un riesgo. Por ello, busca garantizar que los conductores puedan entender señales, responder a pedidos oficiales y llenar reportes correctamente en el idioma oficial. Aunque la ley ya exigía conocimientos de inglés, Trump afirmó que no se aplicó en años y eso afectó la seguridad vial. Por otro lado, el decreto también ordena revisar los permisos estatales para detectar irregularidades en los transportistas.



LEY FUE CRITICADA POR LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE CAMIONEROS.

EN CORTO

DESCARTAN QUE APAGÓN FUERA POR CIBERATAQUE

ESPAÑA. Red Eléctrica de España descartó que el apagón ocurrido este lunes en gran parte de la Península Ibérica haya sido causado por un ciberataque. Investigaciones confirmaron que no hubo intrusión en sus sistemas de control. El apagón afectó gravemente el transporte y servicios en ciudades como Madrid y Barcelona, fue provocado por dos pérdidas de generación previas al corte de suministro. Aunque se sospecha que esta pudo ser la causa general, las conclusiones son preliminares.

HARÁ FRENTE A LAS AMENAZAS DE TRUMP

Mark Carney gana elecciones en Canadá



PRIMER MINISTRO TRANSMITIÓ UN MENSAJE DE UNIDAD Y OPTIMISMO PARA TODO EL PAÍS.

OTTAWA. Mark Carney, reconocido economista y ex gobernador de los bancos centrales de Canadá y Reino Unido, ganó inesperadamente las elecciones generales de Canadá y asumirá como primer ministro, pese a no haber sido diputado antes. Su ascenso se dio en apenas cinco meses, tras reemplazar a Justin Trudeau como líder del Partido Liberal. Carney prometió defender a Canadá ante las amenazas de Donald Trump, quien, según él, busca controlar los recursos del país. Afirmó que negociará como líder de una nación soberana, pero dejó claro que Canadá tiene alternativas para asegurar su prosperidad sin depender de Estados Unidos.

KARLA TARAZONA

"IMPERDONABLE ES PEGARLE A UNA MADRE"

✚ Animadora dice que hermana de Alejandra Baigorria necesita ayuda psicológica. ✚ Lamentó que escándalo haya opacado matrimonio de Rubia de Gamarra.

Mario Palacios O.

Karla Tarazona censuró la agresión a Verónica Alcalá por parte de su hija Thamara en el matrimonio de Alejandra Baigorria.

Pidió no victimizar a la joven, como lo han hecho en las redes sociales y sugirió que lleve ayuda psicológica con urgencia.

—¿Qué te pareció ver a la hermana de Alejandra Baigorria golpear a su propia madre?

—Lamentable. A mí me han criado, me han enseñado: el día en que levantes la mano a tu madre, ese día comienzan tus desgracias porque es prácticamente una maldición que levantes la mano a tu mamá. Sin juzgar a los padres, porque los papás tienen defectos y virtudes, pero merecen nuestro respeto.

—Nunca antes se había visto algo similar en el espectáculo.

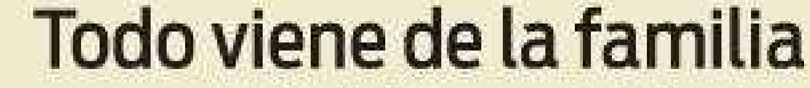
—Es imperdonable, no tiene justificación. Hablamos de una chica de 23 años, sabe lo que es bueno y lo que es malo. Hemos visto también cuántas veces a la mamá de Ale teniendo reacciones que no entendemos, pero Alejandra, lejos de juzgarla o criticarla, ella lo arregló entre cuatro paredes, tuvo empatía con su mamá.

—En redes sociales victimizan a la hermana de Alejandra.

—Tampoco lleguemos a ese extremo. Una persona que tiene problemas, resentimiento guardado en el corazón es una bomba de tiempo que revienta en cualquier momento, más si tomas alcohol. Debe llevar ayuda psicológica.

—Malograron la boda de Alejandra con Said Palao.

—Sí, una pena, ella estaba feliz, pero Alejandra fue ajena a todo lo que ocurrió a su alrededor.



Todo viene de la familia

Karla indicó la importancia de la crianza de los hijos, en ese sentido pide a sus tres herederos portarse bien siempre. "Ellos saben que no deben faltarle a un amigo o amiga, sino yo voy al colegio y le hago tremendo roche, advertidos están", sostuvo.

PATRICIO PARODI

"ME METIÓ UN CABEZAZO DE GRATIS"

✚ Dice que familiar de novios lo golpeó sin motivo.



El ex chico reality aseguró no haberse portado mal en la boda de Alejandra Baigorria, por eso no entiende por qué fue golpeado por un allegado a los novios.

Contó haber estado en la barra departiendo con sus amigos, cuando un joven lo miraba desafiante y le pidió, si tenía algo que decirlo, que se acerque y lo haga en su cara. Sin pensar que el sujeto lo sorprendería dándole un cabezazo.

"Parece que antes unos amigos habrían molestado a su novia, por eso estaba molesto, viene y me da un cabezazo gratis. Mis amigos me contuvieron, porque era la boda de mis amigos", indicó.

Trascendió que el papá de Said Palao se enteró del incidente con Patricio Parodi y echó al agresor de la fiesta, porque estaba malogrando la boda de su hijo. "Parece que le metió un cachetadón, pero no hay pruebas de eso", indicó Rodrigo González. (M.P.)

YOLANDA QUIÑONES

PRESENTA NUEVO TEMA

✚ Junto con compositor Daniel Venegas.

La joven intérprete de música andina, Yolanda Quiñones, unirá su voz con el cantautor Danielito Venegas. Ellos proyectan grabar los temas *El libro de los recuerdos* y *Qué será de mí*, de la inspiración y música del músico chalaco, que esta vez será grabado como huaino.



QUIÑONES ALISTA MÁS ÉXITOS.

"Estoy complacida de poder grabar temas que marcaron una época en la música tropical, ahora lo llevaré al folclor y lo cantaré a mi estilo", indicó la cusqueña, que también es autora de éxitos como *Heridas*, *Chichita de jora* y *Hay amor hay dolor*.

MAGALY MEDINA

"ALEJANDRA FUE ALCAHUETA, NO RESPETÓ A ONELIA"

✚ Dice que es imperdonable que rubia le haya hablado a Mario Irivarren de su ex, en presencia de su novia. ✚ Refiere que lo ocurrido en la boda reflejó lo negativo de la farándula.

Mario Palacios O.

Magaly Medina no tuvo filtros y culpó a Alejandra Baigorria de malograr su propia boda con Said Palao.

La calificó de alcahueta por hablarle a Mario Irivarren de Vania Bludau, a sabiendas de que la novia del chico reality estaba presente. "¿Cómo te metes a alcahuatear a tu amiga, Vania, con tu amigo Mario, cuando él tiene novia? Es una falta de respeto. Ellos, tan inmaduros, no tienen ni idea de lo que están haciendo", comentó Magaly, cuando Ale habló con Mario en un baile, cuya conversación se viralizó en redes sociales. La periodista lamentó, pese a que la Rubia de Gamarra tiene una imagen de ser mujer trabajadora, su comportamiento, en la noche que se casó, dejó mucho que desear.

"Es inaceptable que hablen de la ex, estando la novia presente". Rodrigo González.



Rompió en llanto

Onelia Molina rompió en llanto en Esto es guerra cuando le pregu
taron por su situación con Mario Irivarren tras la polémica con Va
Bludau, a quien aseguró que llamaría luego de la boda de Alejan
Baigorria y Said Palao. "No me siento bien, que él hable", dijo.

"La misma mujer que ha sufrido por hombres mentirosos y que no la respetaron, fue la que metió por los ojos a su amigo que tenía novia, a su amiga que es la ex de ese mismo amigo", expresó.

MALA INFLUENCIA

Como si fuera poco, las peleas y escándalos que ocurrieron en medio de la celebración del matrimonio de Alejandra y Said, reflejarían la parte negativa de la
farándula y los realit
lo comentó la condu
de Magaly TV, la firm

"Se han acostur
do tanto a vivir dent
este mundo de env
y golpes, que Aleja
no encontró mejo
mento que hacer alg
bajo, tan inapropi
refirió.

Medina calificó
perdonable el comp
miento de la influe
el día de su boda. "E
se hace. Aunque sea
de tu boda, no se le
eso a nadie. Ni a tu
enemiga", remarcó.

PSG GANÓ DE VISITA 1-0 A ARSENAL EN LONDRES

Se puso un paso adelante

Dembélé hizo la diferencia. La próxima semana es la revancha en París.

LONDRES. Con un gol providencial de Ousmane Dembélé y dos paradas milagrosas de Gigi Donnarumma, PSG venció 1-0 de visita al Arsenal ayer, en la ida de semifinales de la Champions League.

El PSG defenderá su mínima ventaja la próxima semana en el Parque de los Príncipes.

Tras haber perdido el brillo en abril, con la Ligue 1 ya conquistada, el PSG saltó al Emirates Stadium conjurado para noquear a la primera al Arsenal.

Sus primeros 20 minutos fueron para enmarcar: presión desquiciante para robar el balón; autoridad, rapidez y precisión en ataque. Así llegó el gol de Dembélé al minuto cuatro.

El extremo reconvertido en "killer" aceleró en el centro del campo, jugó en la izquierda con Khvicha Kvaratskhelia y el extremo georgiano centró con el exterior para que el propio Dembélé acertara de primeras con un remate cruzado.

A la media hora apareció el internacional español David Raya, reactivo ante un remate a contrapié de Désiré Doué, servido por Dembélé.

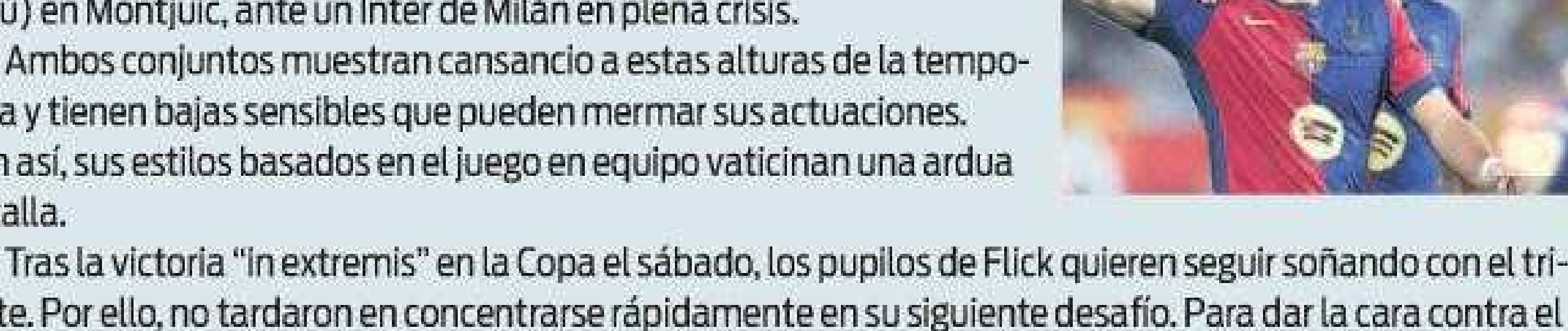
En el último minuto de la primera parte el brasileño Gabriel Matinelli tuvo la mejor ocasión local. Al espacio, encaró y cruzó el balón ante Donnarumma, pero el gigante italiano estiró su corpachón y soltó un manotazo salvador.

SIN PUNTERÍA

El Arsenal rozó de nuevo el empate nada más comenzar la segunda parte en una falta lanzada por Declan Rice, el héroe ante el Real Madrid con su doblete a balón parado, rematada de cabeza por Mikel Merino. El árbitro Slavko Vincic señaló fuera de juego milimétrico tras una larga deliberación en el VAR.

Y así llegó el final. La próxima semana será la revancha en París. El PSG llega con ventaja para avanzar a la final.

Barcelona recibe al Inter



BARCELONA. El flamante ganador de la Copa del Rey ante el Real Madrid tras una final épica, el FC Barcelona llega con la moral por las nubes a la ida de semifinales de Champions de hoy (14:00 horas de Perú) en Montjuic, ante un Inter de Milán en plena crisis.

Ambos conjuntos muestran cansancio a estas alturas de la temporada y tienen bajas sensibles que pueden mermar sus actuaciones. Aún así, sus estilos basados en el juego en equipo vaticinan una ardua batalla.

Tras la victoria "in extremis" en la Copa el sábado, los pupilos de Flick quieren seguir soñando con el triplete. Por ello, no tardaron en concentrarse rápidamente en su siguiente desafío. Para dar la cara contra el Barça, el Inter se encomienda al argentino Lautaro Martínez. El capitán, en el club desde 2018, anotó la mitad de los goles en la serie A, pero en Champions brilló con 8 goles en 11 partidos.

Con Alianza tambaleó y con River... ¡cayó!



BUENOS AIRES. Fernando Gago fue despedido como técnico del club argentino Boca Juniors tras la derrota en el superclásico frente a River Plate (1-2), anunció ayer el colombiano Mauricio Serna, integrante del Consejo de Fútbol de la entidad xeneize. El ciclo de Gago en Boca terminó en apenas seis meses de gestión, con 30 partidos en los que acumuló 17 victorias, 6 empates y 7 derrotas, marcado por una temprana eliminación en la segunda fase de la Copa Libertadores ante el peruano Alianza Lima que ya había dejado en la cuerda floja al entrenador. "Hemos tomado una decisión, y es que hasta acá ha llegado Fernando Gago con la institución. Es una decisión tomada con tranquilidad, pero no ha sido fácil", anunció Serna. Ahora se habla de que el nuevo DT del equipo en el que milita el peruano Luis Advíncula sería Gustavo Quinteros.

HABLÓ DE DISPUTA QUE TENDRÁ CON CUEVA

El Káiser marca línea

Dentro de la cancha, afirma, la amistad "queda de lado".



ES CLAVE EN LA DEFENSA BLANQUIAZUL.

Alianza Lima recibe el viernes en Matute a Cienciano por la fecha 11 del Torneo Apertura en el estadio de Matute.

En la ocasión, todo indica que Carlos Zambrano se topará con quien ya fue su compañero en el propio cuadro blanquiazul y en la selección, como es Christian Cueva, que hoy milita en el Papá.

El Káiser habló en exclusiva con L1 Radio sobre el choque y, de inicio, hizo saber su alegría porque Aladino viene de darle el triunfo al cuadro cusqueño con dos goles contra Sport Huancayo.

"Acabo de ver las noticias y feliz por mi Cholito", manifestó ayer cuando en Cusco también se había levantado animado por lo que hizo la noche anterior Cienciano.

"Que recupere la alegría, está jugando y que recupere el ritmo. Es un jugador que no podemos perderlo todavía. Es un jugador que todo el mundo le dio la espalda por muchas cosas, pero sabemos lo que nos puede dar él. Sabemos lo que nos puede dar, que se recupere lo más pronto posible y tenga continuidad en el fútbol", añadió.

Sin embargo, en seguida, fiel a su estilo, aseguró que en la cancha se olvidará de la amistad que mantiene con el mediocampista y que, por cierto, "quedará de lado", porque cada uno entrará a la cancha con el objetivo de dar lo mejor para su equipo.

"¿Si le entraré fuerte?", añadió repitiendo la pregunta de un periodista.

"A veces las jugadas se dan así y uno tiene que defender sus colores. No es que uno lo planee ni nada", indicó el Káiser.

En otro momento, a Zambrano le preguntaron sobre su expulsión en el partido con Talleres. "A mí no me duele nada. Me da igual todo. Ni las críticas buenas me van a subir, ni las malas me van a chocar. No tengo que demostrar nada a nadie. La gente que me conoce sabe muy bien cómo soy, puedo equivocarme como casi todos, pero aún así acepto mis errores y no necesito que alguien me lo diga", finalizó.



Ya tiene fecha y hora

El partido por las eliminatorias para el Mundial 2026 entre Colombia y Perú, que se jugará en el Metropolitano de Barranquilla, ya tiene fecha y hora. Será el viernes 6 de julio a las 3:30 p.m. A la fecha 15 de la competencia, los cafeteros llegan en la posición sexta con 20 y Perú noveno con 10.



Alaba también está de baja

En el Real Madrid no hay semana que no termine con uno, dos o tres lesionados. En la última se supo de Mendy y Rüdiger, pero ayer se conoció que también Alaba estaba en problemas. Le detectaron rotura del menisco interno de la rodilla izquierda, por lo que estará entre cuatro y seis semanas de baja.



CHOQUE PODRÍA SER EN EL MONUMENTAL O EN EL NACIONAL.

COPA LIBERTADORES

No es seguro que la final se juegue en Ate

No hay vuelta que darle, Lima será una vez más sede de la final de la Copa Libertadores. El partido que titulará al campeón 2025 será en noviembre. Sin embargo, no está confirmado si será en el Estadio Monumental, que parecía hadia sido ya elegido, o el Estadio Nacional.

Es que el presidente de la Conmebol, Alejandro Domínguez, rechazó que fuera así, y corrigió a muchos.

"No. Nunca dijimos Monumental", aclaró, acabando de golpe con lo que parecía estaba escrito en piedra.

"Lima fue una de las tres ciudades que se había candidateado, y ha sido la elegida. Fue muy buena la reunión con la presidenta Dina Boluarte. Vuelvo a agradecer y felicitar a la presidenta por animarse, por el coraje y la predisposición, y el compromiso", insistió el titular de la Conmebol.

Hay que decir, que de momento, ni la 'U', dueño del Monumental, ni la Federación Peruana de Fútbol emitieron comentarios al respecto. Menos la Conmebol ha dicho nada al respecto de manera formal para aclarar la situación.

Eso sí, Domínguez adelantó que el estadio elegido será confirmado semanas antes de la realización de la final, cuando se conozca a los rivales.



ADEMÁS, NO JUGARÁ LIGA HASTA LA PRÓXIMA LIGA.

RÜDIGER RECIBE SEIS FECHAS DE SUSPENSIÓN

Le salió caro su mal carácter

MADRID. El Comité de Disciplina de la Federación Española (RFEF) sancionó ayer con seis partidos al defensa alemán del Real Madrid Antonio Rüdiger por su expulsión en la final de la Copa del Rey, mientras que castigó a Lucas Vázquez con dos encuentros de suspensión y exoneró al inglés Jude Bellingham de la tarjeta roja que le mostró el árbitro. Al ser considerada su conducta como grave, Rüdiger cumplirá la sanción en los siguientes seis encuentros, los cinco que faltan para acabar la Liga y el primero de la próxima temporada. Rüdiger, que fue sustituido en el minuto 111 por el brasileño Endrick, fue expulsado en los últimos minutos de la prórroga por insultar y lanzar objetos al árbitro Ricardo de Burgos Bengoetxea. Además, el teutón tuvo que ser agarrado por sus compañeros cuando increpaba y se dirigía al colegiado. Por cierto, su comportamiento fue condenado en España y en Alemania.

ADQUIERE TUS LÁMINAS COLECCIONABLES DESDE EL PRÓXIMO LUNES 5 DE MAYO

Disfruta en familia lo mejor de las recetas peruanas desde casa



OPTA POR UTILIZAR INGREDIENTES DE TEMPORADA, FRESCOS Y SALUDABLES.

Alannis Castañeda Saavedra

¿Estás lista para preparar grandes platillos en tu hogar? Con la nueva colección: **Cocina como un gran chef** de **el Popular**, aprenderás recetas deliciosas para cada día. Colecciona una lámina diaria para armar tu propio recetario personalizado. Desde entradas hasta postres, cada receta está pensada para sorprender a tu familia. ¡Descubre lo que puedes lograr!

GANA DINERO EXTRA

Emprender con un negocio culinario es una oportunidad para que tus clientes disfruten de tu sazón y ganes ingresos adicionales. Ya sea en casa o en un pequeño local, puedes convertir tu pasión por la cocina en una fuente de ingreso económico.

Este coleccionable te brinda recetas prácticas y sabrosas que puedes incorporar fácilmente a tu menú diario. Además, te ayuda a mejorar tu técnica y presentación, dos claves para atraer y fidelizar a tus clientes. ¿Y tú, te atreves a intentarlo?



Colección Coquito

Mañana encuentra un nuevo póster especial de la colección **Coquito, mis primeras lecciones**. Diviértete coloreando y decorando junto con tus hijos pequeños. Recuerda que son gratuitos por la compra de tu diario favorito. ¡No dejes pasar la oportunidad!

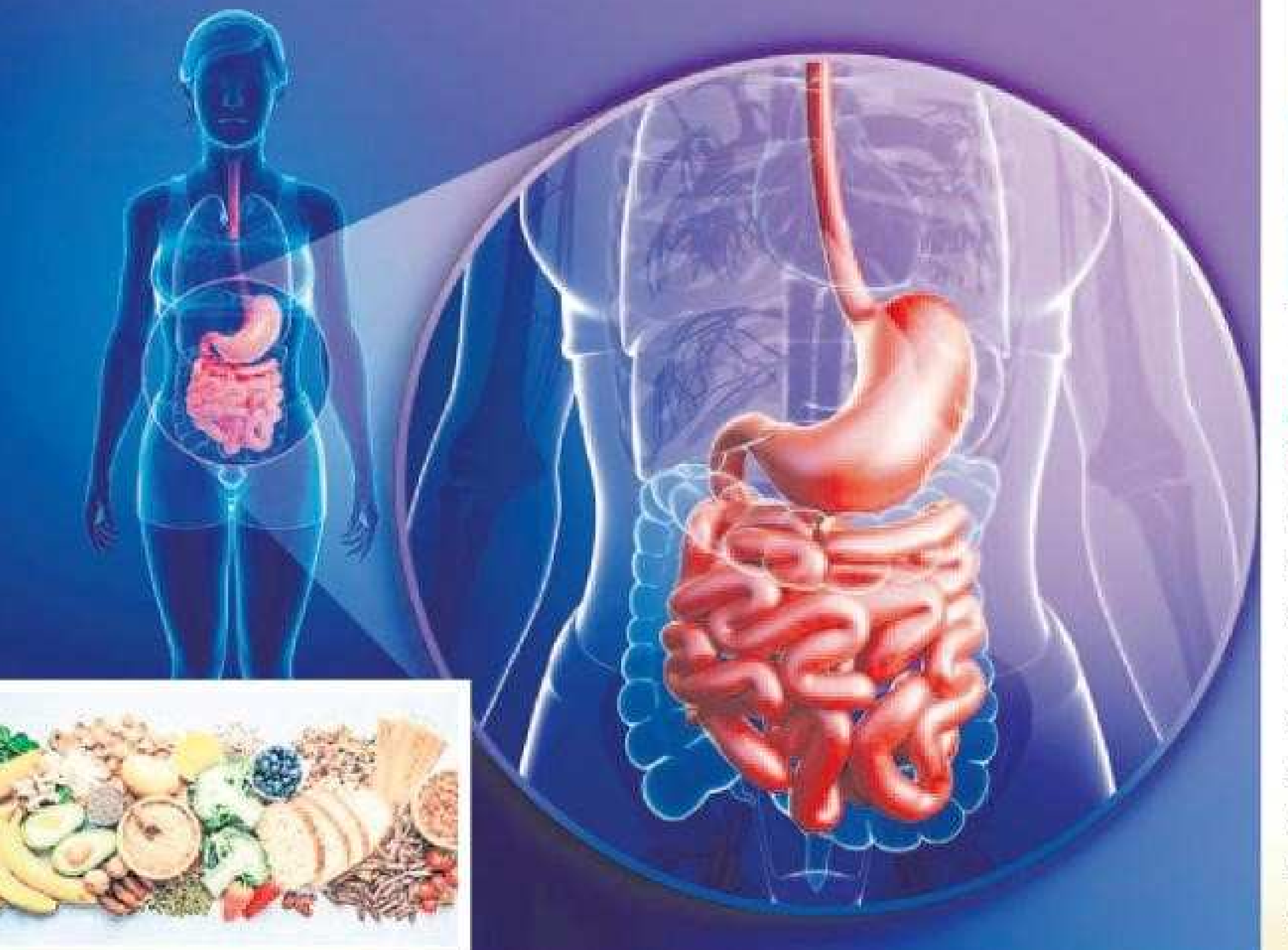
APRENDIENDO EN CASA

El sistema digestivo

¿Cómo funciona?

El sistema digestivo es el conjunto de órganos que ayuda a nuestro cuerpo a transformar los alimentos en energía. Comienza en la boca, donde usamos los dientes para masticar y la saliva para ablandar la comida.

Luego, pasa por un tubo llamado esófago y llega al estómago, donde se mezcla con jugos especiales. Más adelante, la comida va al intestino delgado, que es como un tubo largo que absorbe los nutrientes. Lo que no sirve sigue su camino al intestino grueso, donde se forma el desecho. El cuerpo elimina lo que no necesita por el recto. Gracias al sistema digestivo, podemos crecer fuertes y sanos. Ya que nos brinda energía para correr, jugar y estudiar. También ayuda a que nuestro cuerpo funcione correctamente todos los días. ¡Cuidarlo es muy importante para sentirnos bien y evitar diversas enfermedades!



EL DATO
La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano.



La importancia de una alimentación saludable

Comer bien es muy importante para que nuestro sistema digestivo funcione correctamente. Cuando elegimos frutas, verduras, agua y alimentos saludables, ayudamos a nuestro cuerpo a tener energía y sentirse bien. Si comemos muchas golosinas o comida chatarra, podemos sentir dolor de estómago o estar cansados. Además, beber agua todos los días ayuda a que la digestión sea más fácil. ¡Genial!

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Revisa opiniones y calificaciones: las opiniones de otros compradores pueden darte una idea de la calidad y la confiabilidad de un producto.

DE ESTA MANERA APRENDERÁN A TRABAJAR POR UN OBJETIVO

Enséñale a tus hijos a emprender un negocio

✚ Un experto te brinda ideas de mini emprendimientos para que sepan valorar el dinero.

Zoraida Peña H.

Está claro que los niños y muchos adolescentes no tienen noción de lo que significa ganar el dinero de cada día para cubrir sus necesidades básicas. Por ello, es importante mostrarles con la propia experiencia. "¿Quiere un celular nuevo? Esta es la oportunidad perfecta para aprender el valor del esfuerzo y la administración del dinero con estos mini emprendimientos", aseguró Giancarlo Cafferata, director de la consultora Talent Up.


LA EDUCACIÓN FINANCIERA DEBE EMPEZAR DESDE PEQUEÑOS.





Venta de snacks saludables: puede vender galletas, jugos naturales o pasteles en el colegio (siempre con autorización). Es un negocio simple con buena demanda.

Elaboración de manualidades: con materiales económicos puede hacer pulseras, llaveros o tarjetas personalizadas para vender en el barrio.

Reciclaje creativo: recolectar botellas plásticas, latas o cartón para venderlos en centros de acopio; ganará dinero y ayuda al medio ambiente.

Servicios en casa: ofrece pagarle por tareas adicionales como limpiar el auto, ordenar el jardín o cuidar mascotas.

Enséñale a calcular costos, precios y ganancias. Así entenderá que el dinero se gana con esfuerzo y planificación.

Educación financiera

José Callegari (*)

PREPARA TU NEGOCIO PARA EL FUTURO

Sigue estos consejos para llevar tu negocio al siguiente nivel:

1. La solidez financiera es la base de cualquier negocio. Una planificación eficiente no solo asegura la supervivencia de un negocio, también permite aprovechar oportunidades.
2. La transformación digital es una necesidad. Sin importar el tamaño de tu negocio, adoptar tecnologías puede optimizar procesos y reducir costos.
3. Si dependes de un solo producto o servicio, busca formas de diversificar. Considera alianzas o la creación de líneas de negocio complementarias.
4. Los hábitos de los clientes cambian constantemente. Anticiparte a estas tendencias puede darte una ventaja competitiva.

* Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada


Receta del Instituto Nacional de Salud

Guiso de hígado de pollo con verduras

INGREDIENTES

- 500 gr. de hígado de pollo.
- 1/4 de kg. de papa.
- 1/2 unidad de coliflor.
- 1/2 unidad de brócoli.
- 6 hojas de espinaca.
- Una zanahoria.
- 1/2 tza. de arveja.
- Un tomate.
- Una cebolla.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Una cdta. de kion rallado.
- Una rama de apio picada.
- Orégano, laurel, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Cortar y lavar los tallitos de brócoli y coliflor, cortar la espinaca y la zanahoria en tiras y reservar junto con las arvejitas. En una olla, dorar en aceite cebolla y tomate picados en cuadritos, agregar ajo; luego agregar los hígados de pollo picados, papa pelada y picada en cubos, hoja de laurel, kion, apio y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego medio removiendo. Por último, agregar las verduras y dejar hasta que estén tiernas. Servir el guiso con arroz.

Secreto del chef
Puedes cambiar el hígado de pollo por mollejitas o por hígado de res.

TIPS

1 CREA CONTENIDO DE VALOR

"Publicar regularmente información útil para tu público como consejos, novedades o demostraciones de tus productos, te ayudará a mantener la atención de tu comunidad y posicionarte como un referente en tu rubro", aconseja Roberto Percca, especialista de Mibanco.



2 MUJERES GANAN MENOS EN ÁREA TECNOLÓGICA

Un estudio de McKinsey & Company, en colaboración con Laboratoria, destaca una marcada diferencia salarial en el sector tecnológico en Perú. Mientras que los hombres ganan en promedio US$28.900 al año, las mujeres reciben solo US$21.100, lo que representa una brecha del 27%.



3 LOS CONSUMIDORES JÓVENES

Los consumidores más jóvenes a los que se dirigen las campañas de email marketing se dividen en distintas generaciones: la generación "Y" o milenials, que son los nacidos entre 1981 y 2000; la generación "Z" o centenials, entre 2001 y 2009; y la generación alfa, comprende a las personas nacidas a partir de 2010.



Gaturro



Sudoku

		2			9		8	
1	4			6		3	7	
		3	4	2		1		
						5		
	8	5	6		3			7
9		7	2	5		6		1
		8		4		7		
	9	4						6
5			3	9	2	8	1	

Las 7 diferencias

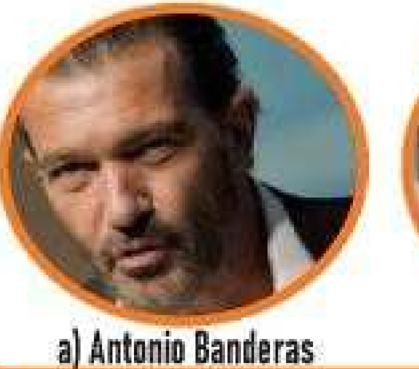


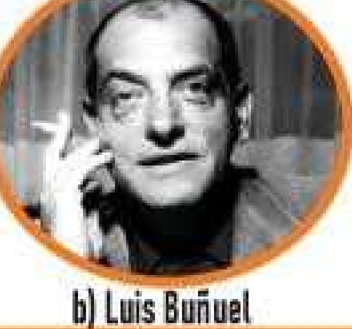


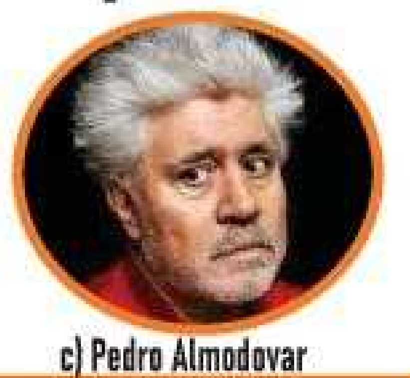
Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

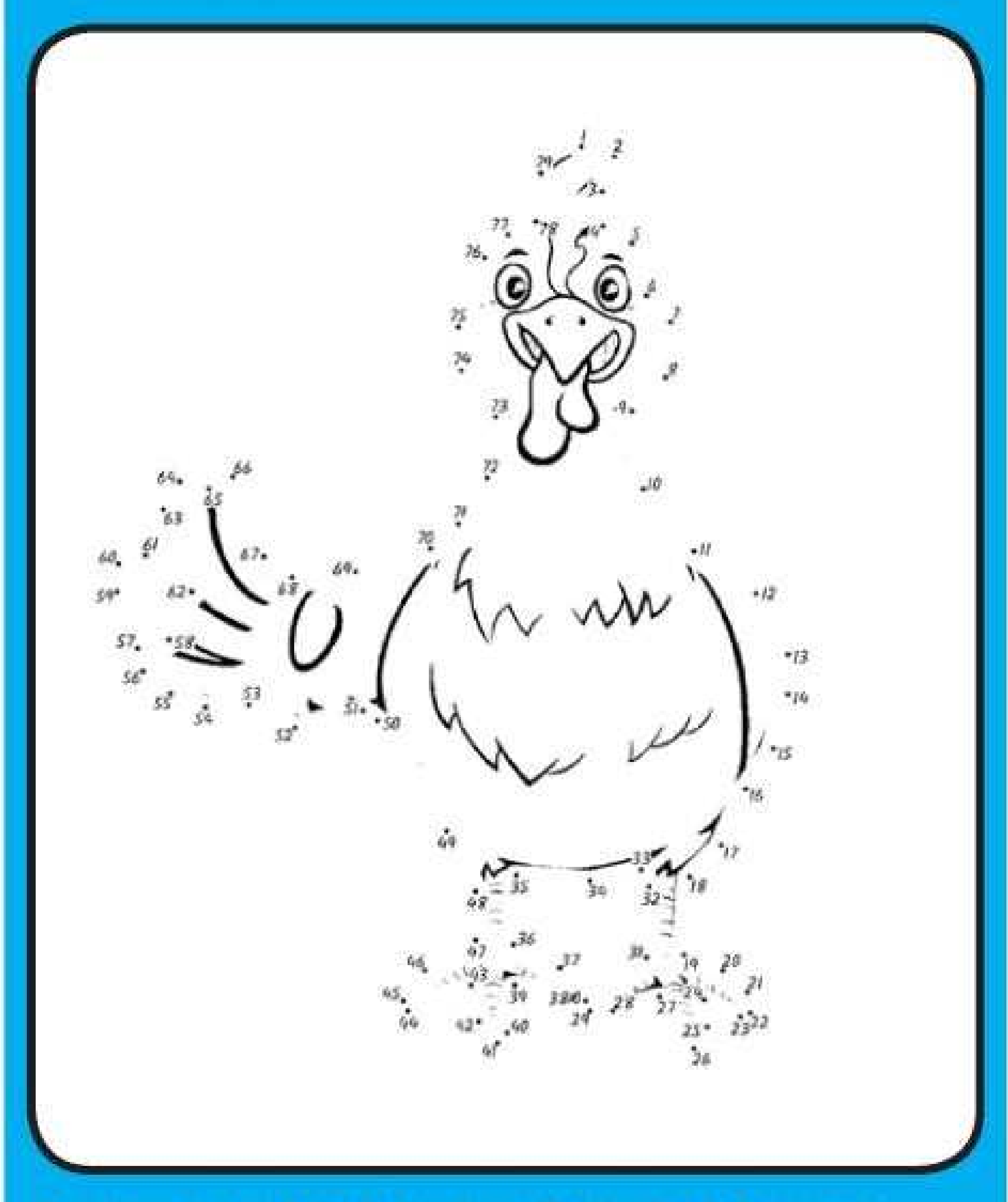
“Ser director de cine en España es como ser torero en Japón.”


a) Antonio Banderas


b) Luis Buñuel


c) Pedro Almodovar

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Cada uno en su lugar
Si el tiempo pone a cada uno en su lugar... A mí que me ponga en una hamaca o en alguna playa del Caribe.

acertijo

Nos hace más inteligentes
¿Por qué practicar o tan solo ver un deporte te puede hacer más inteligente?

Soluciones de ayer

JORGE U
IRAM DEF
A LABEL
ONON S
CF UOEFE EL
AY LO OMRELLIUG
MEAAS RRR E
ALLUS A EON
DOCDA HM RI
ARAIT CACAO
SEMAI CAPE YAR
AÇ SACOTOR
SOSO IDA
ARETIL
DER OLER
O OTUOC

T	A	W	B	H	F	C	O	N	T	E	M	P	O	R	A	N	E	O	S	I	E	V	N
I	P	N	B	E	X	L	P	P	E	R	S	P	E	C	T	I	V	A	A	Y	H	V	Q
P	K	A	C	I	F	I	T	N	E	I	C	R	S	O	U	D	I	V	I	D	N	I	X
O	L	B	K	P	W	N	J	X	U	S	I	Y	D	S	A	P	B	W	G	Z	F	C	O
L	O	G	K	M	R	O	L	F	J	A	Z	Q	S	A	U	B	X	T	O	Y	H	W	Z
O	C	O	L	G	I	I	D	V	M	I	J	P	D	I	T	V	C	F	L	R	O	H	R
G	A	E	A	H	X	C	Q	Z	M	S	K	U	H	C	M	S	N	S	O	R	J	O	E
I	M	Y	T	O	L	A	D	Z	V	X	L	E	F	N	W	F	O	I	I	E	M	L	U
C	B	D	O	R	A	T	A	K	P	A	G	N	S	E	Z	O	B	C	B	P	U	I	F
A	I	J	A	H	R	P	L	R	V	M	R	C	T	R	I	Y	K	O	I	F	T	S	S
S	A	S	D	L	U	A	Z	S	U	W	A	R	T	E	F	A	C	T	O	S	D	M	E
T	R	M	W	H	T	D	Y	Z	O	T	K	X	G	F	U	S	E	F	J	R	I	O	M
E	F	B	Z	K	L	A	W	A	O	G	L	S	G	I	C	Q	U	X	I	V	R	F	H
B	G	F	M	N	U	C	Y	H	D	T	O	D	I	D	U	K	R	J	Z	S	V	E	U
O	W	B	C	O	C	A	P	D	I	X	V	L	C	R	I	Q	M	E	G	Y	N	P	M
T	H	W	L	B	O	A	T	P	J	D	L	U	O	X	M	M	R	F	N	W	A	S	A
O	Z	K	C	E	T	T	P	A	N	L	O	E	D	P	X	H	P	M	W	P	R	R	N
J	Z	F	U	S	B	Y	R	A	C	I	A	L	G	L	O	I	N	O	E	H	E	C	A
A	T	B	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	H	A	R	Z	L	N	X	L	N	L
Y	A	N	T	R	O	P	O	L	O	G	I	A	M	C	B	X	T	J	H	E	A	S	Y
F	S	U	P	O	S	I	C	I	O	N	A	D	A	U	N	I	T	N	O	C	C	G	P
M	Z	B	N	E	G	I	R	I	D	N	D	F	E	L	S	E	R	H	A	N	I	O	T
P	G	C	K	X	C	O	N	T	R	O	V	E	R	S	I	A	U	R	Y	E	O	V	F
T	D	E	X	P	L	O	R	A	C	I	O	N	L	K	B	P	Q	W	X	Q	N	N	L

1	8	6	7	5	3	9	4	2
7	9	4	8	2	6	1	3	5
5	3	2	4	1	9	7	8	6
8	6	1	5	9	7	3	2	4
3	4	7	6	8	2	5	9	1
2	5	9	1	3	4	6	7	8
9	1	5	2	7	8	4	6	3
6	2	3	9	4	1	8	5	7
4	7	8	3	6	5	2	1	9

El acertijo: El 27 de agosto de 1883, se escuchó la estruendosa erupción del volcán Krakatoa con una fuerza de 100 megatones, escuchándose hasta 5.000 km de distancia. La fuerza produjo un tsunami de 40 m de altura que destruyó más de 150 aldeas a lo largo de la costa de Java y Sumatra.

¿Quién lo dijo?: Josefina Aldecoa.

Sopa de letras

O	F	K	N	I	A	I	G	O	L	O	E	U	Q	R	A	H	E	V	X	W	Z	G	P
B	R	I	T	A	N	I	C	O	S	E	Y	I	C	Z	X	W	Q	U	T	V	N	B	A
S	D	S	A	Z	E	U	N	L	T	Q	W	I	B	C	P	J	A	S	V	O	O	R	R
H	I	X	I	Y	G	C	F	X	S	A	E	D	I	A	Z	B	J	T	I	K	G	N	A
S	D	W	O	S	A	N	T	R	O	P	O	L	O	G	I	A	B	C	V	Z	J	O	D
E	E	L	S	M	T	F	N	Y	T	D	B	C	P	J	M	O	A	W	T	N	A	F	I
R	N	A	O	V	I	E	Q	M	S	H	R	J	S	E	O	R	D	O	Z	A	K	N	G
O	T	T	D	O	B	X	M	W	L	G	M	U	R	K	I	G	C	U	A	R	C	L	M
D	I	I	I	B	Y	S	E	A	A	Q	H	I	W	P	D	I	F	N	N	A	N	E	A
A	C	N	N	J	Z	C	A	V	S	L	C	G	S	J	F	P	I	O	G	I	Y	V	I
I	O	O	U	E	S	U	B	D	X	A	K	N	A	I	N	L	P	F	L	C	J	T	N
R	S	A	W	T	N	L	D	K	N	I	I	R	T	C	P	U	R	H	O	N	V	G	V
O	H	M	E	I	I	T	X	A	R	E	Q	N	D	I	P	M	K	L	S	A	Z	A	E
T	J	E	M	V	S	U	K	N	P	U	E	X	C	G	U	Q	Z	T	A	R	V	V	S
S	L	R	U	O	Q	R	A	I	E	I	P	S	R	F	M	L	B	S	J	F	O	E	T
I	W	I	L	S	L	A	D	O	C	S	I	J	V	U	K	H	Q	W	O	B	G	U	I
H	X	C	A	I	A	L	L	D	U	D	R	L	B	K	A	C	E	Z	N	O	P	N	G
E	X	A	R	I	E	O	Q	L	C	W	E	U	G	T	Q	S	S	I	A	M	P	Z	A
R	X	N	B	R	G	J	A	Y	V	Q	C	P	F	W	T	N	A	U	K	T	S	E	D
P	M	O	J	I	O	D	B	I	H	Z	R	I	R	A	A	U	Q	X	S	M	B	L	O
P	F	S	C	O	S	L	U	P	M	I	E	C	D	Y	A	L	E	U	C	S	E	D	R
E	J	A	T	F	S	B	P	U	C	Z	O	O	L	C	I	E	N	C	I	A	S	I	E
C	N	X	L	Z	H	V	G	D	R	F	S	Y	W	P	R	O	C	E	S	U	A	L	S
P	B	Z	F	Y	E	X	P	R	E	S	A	B	A	N	D	X	T	J	V	X	J	B	K

ARQUEOLOGÍA PROCESUAL

- ☐ AMERICANA
- ☐ ANGLOSAJONA
- ☐ ANTROPOLOGÍA
- ☐ ARQUEOLOGÍA
- ☐ ARQUEOLÓGICA
- ☐ BRITÁNICOS
- ☐ CIENCIAS
- ☐ CIENTÍFICO
- ☐ CULTURAL
- ☐ DISCIPLINA
- ☐ EMULAR
- ☐ ESCUELA
- ☐ ESTADOS
- ☐ EXPRESABAN
- ☐ FRANCIA
- ☐ IDEAS
- ☐ IDÉNTICOS
- ☐ IMPULSO
- ☐ INSPIRACIÓN
- ☐ INVESTIGADORES
- ☐ LATINOAMERICANOS
- ☐ NUEVA
- ☐ OBJETIVOS
- ☐ PARADIGMA
- ☐ PREHISTORIADORES
- ☐ PROCESUAL
- ☐ SISTEMAS
- ☐ UNIDOS

Consultorio sentimental

Me enamoré de una mujer casada

ANTONIO (35). Doctora Cora, me enamoré de una mujer casada y no sé cómo deshacer este nudo en el pecho. No fue intencional, ni buscado; simplemente pasó. Su forma de hablar, de mirarme como si el mundo se detuviera, me desarmó. Me contó que su matrimonio ya no es lo que era, que se siente sola, incompleta… y yo le creí. Pero a veces no sé si soy su refugio o solo un escape momentáneo. Me siento culpable, pero también vivo momentos con ella que me hacen sentir vivo. ¿Está mal amar a alguien que dice ya no ser amada? Quisiera sacarla de esa jaula, pero no sé si ella realmente quiere intentar algo serio conmigo. ¿Qué debo hacer? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Antonio, el amor no siempre llega en el momento correcto, y eso lo vuelve más complejo, no menos real. No confundas el deseo con una promesa. Pregúntate si ella está dispuesta a romper su mundo por construir uno contigo. Y si no lo está, tal vez lo más valiente sea alejarte. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías alejando a personas importantes para tus proyectos por no controlar tu carácter, intenta cambiar. En el amor, si dialogas y llegas a un acuerdo, lograrás estabilizar esa relación sentimental.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás noticias de esa actividad laboral que hace un tiempo se paralizó, necesitarás organizarte. En lo afectivo, esa persona no necesita detalles, es el momento de dialogar y entenderse.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estás logrando los resultados que habías esperado, confiarás cada vez más en tus talentos. Mostrarte receptivo hace que esa persona se sienta más confiada a la hora de acercarse.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tus ideas junto con el sentido práctico de un compañero te llevaría a concretar nuevos proyectos. Tienes detalles que van cautivando a esa persona que se muestra desconfiada, paciencia.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Esa idea que parecía irrealizable cada vez adquiere más forma, estás cerca de conseguir tus objetivos. La ilusión que sientes es compartida, pero tu temor a sufrir te hace poner barreras innecesarias.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás el apoyo de personas que te estiman, hoy lograrás recuperar el orden en tus actividades. Recibes mensajes de alguien que se había distanciado, llega una oportunidad de reconciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No subestimes el apoyo que puedan brindarte, podrías predisponerte a errores por excesiva confianza. En el amor, no seas orgulloso, esa persona no insistirá mucho tiempo, perdónala.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aún no te has ganado la confianza de las personas que te rodean, necesitas fortalecer lazos. Sabes lo que a tu pareja le incomoda, es el momento de cambiar y fortalecer los sentimientos.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
La inestabilidad económica te ha tenido desconcertado, pero hoy empiezan a llegar buenas noticias y todo cambiará. Tu ambivalencia confunde a quien amas, muestra más seguridad.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Contrólate y evita reclamos innecesarios, es importante mantener el buen clima laboral. Dirás todo aquello que estabas guardando, tu pareja tomará conciencia de sus errores y cambiará.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Algunos temas familiares te harían perder la paciencia, contrólate y resolverás cualquier obstáculo. En el amor, esa persona conservará el interés si evitas los celos y el deseo de control.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Esa búsqueda que has emprendido tiene respuestas, hoy tendrás noticias favorables en lo laboral. Estás por iniciar una nueva historia sentimental, no pongas límites y déjate llevar por la experiencia.









REAL MADRID
DENOTA CANSANCIO
GAUSS
LETRAS SUCESIVAS
ALZA REPENTINA
INDICA LA POSESION
ROBERT DOWNEY ...
ANGSTROM
ETIQUETA (INGL.)
QUE DURA UN AÑO
REY DE NORUEGA
A, E, I, ...
FLUOR, CARBONO
AGENCIA DE NOTICIAS
CREENCIA
IRLANDA
ARTICULO NEUTRO
NOMBRE UNISEX
LUTECIO
TRIPLICADA
EPSILON
REZAR
... CULPA CONFESION
CAMPEON
ROMELU LUKAKU
LA PRIMERA
INTELIGENCIA ETERNA
TODO (INGL.)
EDICTO
LATERALES DE LA "T"
REGISTRO INDUSTRIAL
MAXVELL, HENRIO
CALCIO
DCOTOR
ENTREGA
DIGNIDAD DEL PAPA
CHOCOLATE
SIGLA COMERCIAL
ENERO O FEBRERO
SINONIMO: DOMESTICO
INTELIGENCIA ARTIFICIAL
COSTAL
INSIPIDO, INSULSO
ACTINIO
NADA
HIJO DE ODIN
OCEANO PACIFICO
CHIFLADA
VOCALES SUCESIVAS
1 NOTA MUSICAL
CAMA, CATRE
EDINSON CAVANI
PRENDA QUE CUBRIA LA CABEZA
MALLA
OLFATEAR
DIOS DEL AMOR
POEMA LIRICO (PL.)

LA ÚLTIMA

BRUJAS. En una localidad de Bélgica participantes de 14 países compitieron imitando el sonido y el comportamiento de las gaviotas durante el quinto campeonato europeo de chillido de esta especie.



Alienígenas viven en montañas

LA PAZ. En Bolivia, la Universidad de Aquino imparte un curso de investigación paranormal a los estudiantes de Turismo y son llevados a lugares tenebrosos para captar a supuestos seres del más allá. Según indican los pobladores, en los años 80 un ovni cayó en la zona, y que unos alienígenas habrían tenido contacto con humanos. Supuestamente eran distintos a nosotros, con el craneo más largo de lo normal, cabello rubio y rojo. Un investigador tiene el resto de un alienígena y dice que otros viven en cuevas de las montañas.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Cómo proteger tu estómago todos los días

La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago que puede ser causada por múltiples factores. Una causa frecuente es la bacteria Helicobacter pylori, que habita en pequeñas cantidades en la boca del estómago o el duodeno. También puede surgir por deficiencia de vitamina B12 debido a una mala absorción en casos de anemia perniciosa, o por reflujo biliar, flujo de bilis que llega al estómago. Infecciones virales o bacterianas y trastornos autoinmunes también pueden desencadenar esta condición.

El uso prolongado de medicamentos antiinflamatorios, tanto esteroides como no esteroides, es otro factor de riesgo. Estos fármacos, comúnmente utilizados para tratar dolores musculares, artritis, artrosis, cólicos menstruales y cefaleas, pueden inflamar la mucosa gástrica. Es importante destacar que estos daños pueden ocurrir incluso cuando se administran por inyección, vía intravenosa o supositorios. El estrés severo también puede ser un desencadenante, el estrés laboral continuo puede generar exceso de ácido gástrico, causando gastritis leve, pero recurrente.

Remedios naturales:
-Extracto de papa cruda: tres cucharadas cada tres horas en ayunas.
-Sangre de drago: comenzar con una gota en ayunas y aumentar hasta siete, después reducir progresivamente.
-Sábila: consumir gel de aloe vera después de remojarlo 12 horas en agua.
-Infusiones relajantes: manzanilla, tilo, pasiflora o toronjil una hora antes de comer.
-Enzima de papaya: tres cápsulas y dos tajadas de papaya como postre.
-Infusiones para gases: anís, hinojo, tomillo o muña.
Consejos adicionales:
-Relajarse antes de comer.
-Escuchar música placentera durante las comidas.
-Hacer cuatro comidas pequeñas y no saltarse ninguna.
-Masticar más de 30 veces cada bocado.
-Evitar grandes cantidades y combinaciones excesivas de alimentos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9 :00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV